

栄養満点! 風邪なんかひかない! レシピ♪



豚ニラ団子の春雨スープ

〈材料〉2人分

豚ひき肉	160g
ニラ	1把
卵	1個
木綿豆腐	1/3丁
春雨	20g



中華だしの素	小さじ1
水	2カップ
醤油	小さじ2
塩・こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 豆腐は、ペーパータオルで包んで電子レンジで2～3分加熱し、水気をきる。
- ② ニラは、2cmのざく切りに。
- ③ ボールに①と②と、豚ひき肉、卵、塩、こしょうを入れて、よく混ぜ合わせます。
- ④ ③を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら、食べやすい長さに切った春雨を加えます。
- ⑤ 再び沸騰したところで、③を一口大にまとめながら加え、肉団子に火が通ってきたらアクをとり、醤油で味を調えます。

＊ワンポイント＊

豆腐は、冷ましてから手でつぶして加えると混ぜりやすいです。お好みの野菜なども加えて、オリジナルスープに変身させてくださいね。シイタケを入れてもダシが出ておいしかったです。

豚肉は、必須アミノ酸をバランス良く豊富に含んでいる良質なたんぱく質食品です。体に抵抗力をつけて、体を温める働きがあります。また、ビタミンBが豊富なので、スタミナもつきますよ。ニラは、ビタミンAが豊富なので、鼻やのどの粘膜を乾燥から守り、風邪のウィルスの侵入を防ぎます。どちらも風邪予防にはぴったりの食品なんです☆

乾燥に負けない素肌を作る!

エステルームの業務用化粧品としても使っている雪美人シリーズ。高濃度の有効成分がたっぷり!! 業務用だけしかなかったのに、お客様からの強い要望で店販用ができたという人気者です。色んな雑誌でも紹介されていますが、とにかく、どの化粧品にもプラセンタ、ヒアルロン酸がたっぷり配合されていてびっくりです!!

もちろん、クレンジングや洗顔にもたっぷり配合。洗顔料というより、まるで基礎化粧品のよう...

＊ヒアルロン酸は、1gで6リットルの水をかかえこむ力があり、保湿成分No1の働き者です。

プラセンタは、新陳代謝を促進させたり、細胞を活性化します。肌のターンオーバーも正常に戻す働きがあるので、シミやくすみのない透明感のある素肌を作ります。＊



乾燥肌には
しっとりタイプの
クレンジングクリーム
4,725円
オイリータイプのお肌
にはさっぱりタイプの
クレンジングジェル
5,250円



洗い上がりがしっとり
PL ナチュラルソープ
2,310円
アロエエキス配合のさ
っぱりタイプ。消炎効
果もあるのでニキビ肌
の方におすすめ。
クリスタルソープ
3,150円



私のイチオシ化粧品。
このお化粧水で、毎日目
元にコットンパックを
していたら、ハリが出て
小じわがなくなりました!! (嬉)
重ねづけをおススメし
ます。透明感も出ますヨ。
150ml 6,300円



お化粧水とセットで使
っていただきたい乳液
です。化粧水+乳液で
ふっくらモチモチお肌
に...。超～乾燥肌の方
には、クリームをお
ススメいたします。
150ml 6,300円



しっとりタイプの
モイスクチュアクリ
ーム。
12,600円
さっぱりタイプの
モイスクチュアゲル
9,975円